

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## **Dunkelheitsmeditation und Erdung – Meditationsretreat Intensivseminar**

Datum: **27.12.2026 - 30.12.2026**

Dauer: 3,5 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **400,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Ansprechpartnerin**

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[lamhita@oshouta.de](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**In diesen Meditationen reinigt sich dein Unterbewusstsein von Ängsten – auch auf der Ebene des kollektiven Unterbewusstseins.**

### **Seminarbeschreibung**

Dunkelheit bringt uns in Kontakt mit der ewig wählenden Essenz in uns und in der Existenz. Sie öffnet den Zugang zu deiner rezeptiven, weiblichen und nährenden Energie. Sie gibt dir tiefe Entspannung und Vertrauen.

Erdungsübungen unterstützen dich darin, die Erfahrung zu vertiefen und zu integrieren.

Der Meditationsraum wird auch in den Pausen ein Ort der Stille sein. So gibt es die Möglichkeit, sich diese Tage als Meditationsretreat zu gestalten.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen mit Meditationserfahrung.

### **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 14:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

### **Stimmen von Teilnehmenden**

Die Dunkelheitsmeditation, die ich mit Anando vor ein paar Jahren gemacht habe, war für mich eine starke Erfahrung mit einem langen Nachhall, den ich bis heute spüre.

Das anfängliche Gefühl von Unsicherheit machte schnell anderen Empfindungen Platz: tiefe Entspannung, Vertrauen, Wärme. Es fühlte sich sehr wohltuend an, mit offenen Augen in die Dunkelheit zu schauen, so als wenn eine tiefe weibliche Kraft in mein Wesen fließt. Nach einer Weile konnte ich merken, dass sich meine Gesichts- und Augenmuskulatur entspannt, ich wurde ruhig, entschleunigt, und konnte einfach nur da sein. Trotzdem fühlte ich mich sehr wach.

Ich kann mich erinnern, dass ich während der Tage des Meditationsretreats intensiv geträumt habe, mein Unterbewusstsein hat wohl kräftig aufgeräumt.

Am verblüffendsten ist für mich die Tatsache, dass ich öfter unter Platz- und Höhenangst gelitten hatte und diese Ängste nach der Meditation fast komplett und bis heute verschwunden sind.

Ich fühlte mich die gesamte Zeit der Meditation über sehr gut begleitet und gehalten und kann diese einzigartige Erfahrung wirklich empfehlen.

**Susanne M.**

### **Zugehörige Angebote**

Auch als kürzeres Meditationsretreat buchbar:

**Dunkelheitsmeditation und Erdung – Zum Kennenlernen**

27. - 28.12.2026

### **Video**